Deadlift™

HEALTHY FOOD

قائمة الطعام

MENU

الأحساء : الهفوف - طريق الخليج - مجمع التميمي

الهاتف: 0135861666 @deadlift

الدجاج CHICKEN

+50 GM	100 GM					
5 SR	16 SR	دجاج بالليمون	CAL 162	C = 3.6	P = 25.6	F = 4.3
5 SR	16 SR	دجاج ايطالي	CAL 165	C = 3.7	P = 25.6	F = 4.3
5 SR	16 SR	دجاج ساوث ويست	CAL 159	C = 3.5	P = 26.2	F = 3.4
5 SR	16 SR	دجاج اسيوي	CAL 152	C = 3	P = 25	F = 4.4
5 SR	16 SR	دجاج دراقن	CAL 161	C = 4.7	P = 25	F = 3.3
8 SR	16 SR	دجاج أفريقي	CAL 159	C = 6.6	P = 25	F = 3.7
5 SR	16 SR	دجاج داون تاون	CAL 158	C = 4.7	P = 25	F = 4.1
5 SR	16 SR	دجاج بالزعتر	CAL 162	C = 5	P = 25.2	F = 4.1
5 SR	16 SR	دجاج بالجزر	CAL 160	C = 4.7	P = 25	F = 3.9
5 SR	16 SR	دجاج أمريكي	CAL 163	C = 3.9	P = 25	F = 4.8
5 SR	16 SR	دجاج 65	CAL 165	C = 6.1	P = 25	F = 4.5
5 SR	16 SR	دجاج تندوري	CAL 155	C = 3.1	P = 25.2	F = 4.1
5 SR	16 SR	دجاج ددليفت	CAL 167	C = 6.1	P = 25	F = 4.5
5 SR	16 SR	دجاج اسباني	CAL 162	C = 6.7	P = 25	F = 3.8
5 SR	16 SR	دجاج تايلندي	CAL 162	C = 6.1	P = 25	F = 4.1
5 SR	16 SR	دجاج بروستد	CAL 195	C = 12	P = 21	F = 6.7

Deadlift HEALTHY FOOD

البرقر BURGER

برجر ددليفت لحم	25 SR	CAL 335	C = 34.73	P = 18.2	F = 13.15
برجر ددليفت دجاج	25 SR	CAL 274	C = 24.37	P = 19.77	F = 10.53
برجر لحم رويال	25 SR	CAL 206	C = 0.5	P = 19	F = 14
برجر ستيك	25 SR	CAL 223	C = 1.1	P = 19.5	F = 14.7
برجر كرسبي دجاج	25 SR	CAL 280	C = 26.7	P = 21	F = 10
راب دجاج بالخس	23 SR	CAL 164	C = 1.5	P = 21	F = 8

الساندوتش SANDWICH

كاليفورنيا راب بالدجاج	19 SR	CAL 292	C = 28.31	P = 17.69	F = 11
كاساديا بالدجاج	19 SR	CAL 306	C = 35.3	P = 21.11	F = 9.2

السوسات SAUCE

دقوس	2 SR	CAL 8	C = 2	P = 1	F = 0.01
نعناع	2 SR	CAL 20	C = 2.5	P = 1	F = 0.5
رانش سوس	2 SR	CAL 34	C = 6.81	P = 0.02	F = 1
هني ماسترد سوس	2 SR	CAL 50	C = 6.96	P = 0.15	F = 2.7

Deadlift HEALTHY FOOD

الباستا PASTA

باستا فوسلي				25 SR
CAL 426	C = 47.7	P = 27.88	F = 12.5	
باستا مع صلصة أربيتا				26 SR
CAL 330	C = 41	P = 24.78	F = 7.5	
بيني باستا				28 SR
CAL 438	C = 49.6	P = 28.57	F = 13.25	
فوتيتشيني				25 SR
CAL 328	C = 44.2	P = 19	F = 6.2	
سباغيتي				22 SR
CAL 316	C = 50.1	P = 17.8	F = 4.9	

الحلويات SWEET

كيك فراولة				12 SR
CAL 215	C = 39.77	P = 5.39	F = 5.94	
كيكة شوكولاته				12 SR
CAL 230	C = 42.74	P = 5	F = 5.29	
كيك التيراميسو				13 SR
CAL 242	C = 33.29	P = 2.61	F = 11.54	

المشروبات BEVERAGE

ماء	1 SR
بيبسي دايت	4 SR
سفن آب دايت	4 SR

Deadlift HEALTHY FOOD

السلطات SALAD

السلطة اليونانية	CAL 216	C = 8.76	P = 16.98	F = 12.56	22 SR
السلطة اليونانية (صغير)	CAL 108	C = 4.38	P = 8.49	F = 6.28	14 SR
سلطة الكينوا مع الجبنة	CAL 221	C = 30	P = 7.1	F = 8.1	25 SR
سلطة الكينوا مع الجبنة (صغير)	CAL 110	C = 15	P = 3.55	F = 4	15 SR
سلطة الكينوا بالجوز	CAL 256	C = 50.5	P = 7.1	F = 4.4	29 SR
سلطة الكينوا بالجوز (صغير)	CAL 128	C = 25.2	P = 3.55	F = 2.2	16 SR
سلطة ددليفت الخاصة	CAL 225	C = 28	P = 7.2	F = 9	32 SR
سلطة ددليفت الخاصة (صغير)	CAL 112	C = 14	P = 3.6	F = 4.5	19 SR

البطاطسPOTATO

بطاطا مهروسة	CAL 50	C = 7.8	P = 1	F = 1.8	3 SR	2 SR
بطاطا بالفرن	CAL 66	C = 10	P = 1.16	F = 2.5	3 SR	2 SR
بطاطس ويدجز	CAL 60	C = 11	P = 1.21	F = 1.6	3 SR	2 SR
بطاطا حلوة	CAL 38	C = 8.86	P = 0.69	F = 0.07	3 SR	2 SR

الخضروات VEGE

خضروات مشوية	CAL 46	C = 6.27	P = 1.36	F = 1.78	3 SR	2 SR

اللحم MEAT

+50 GM	100 GM					
7 SR	19 SR	لحم سنغافوري	CAL 156	C = 6.1	P = 18.4	F = 5.9
7 SR	19 SR	لحم الكفتة	CAL 157	C = 6.2	P = 20	F = 5.5

السمك FISH

+50 GM	100 GM					
10 SR	23 SR	سمك بابريكا المشوي	CAL 109	C = 0.28	P = 22.6	F = 1.18
15 SR	35 SR	سلمون مشوي	CAL 171	C = 0	P = 23.97	F = 7.56

الأرز RICE

+50 GM	100 GM					
2 SR	3 SR	رز برياني	CAL 169	C = 28.77	P = 3.97	F = 4.1
2 SR	3 SR	رز بخاري	CAL 171	C = 28.9	P = 4.2	F = 3.9
2 SR	3 SR	رز بالزعفران	CAL 131	C = 27.9	P = 2.66	F = 0.3
2 SR	3 SR	رز ابيض	CAL 129	C = 27.9	P = 2.66	F = 0.28
2 SR	3 SR	رز مكسيكي	CAL 154	C = 28.6	P = 2.48	F = 2.48
2 SR	3 SR	رز شمندر	CAL 168	C = 29.7	P = 4.6	F = 2.9
2 SR	3 SR	رز شعيرية	CAL 175	C = 36.37	P = 3.81	F = 0.5